

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Skizofrenia

1. Pengertian

Skizofrenia adalah gangguan mental kronis yang ditandai dengan penyimpangan dalam berfikir, emosi, persepsi, bahasa, konsep diri, dan perilaku (Budiyani, 2022). Skizofrenia merupakan gangguan psikosis yang ditandai dengan menarik diri dari kehidupan sosial, gangguan emosional, dan gangguan dalam proses pikir yang disertai dengan halusinasi dan tingkah laku negatif yang mengakibatkan fungsi kognitif dan fungsi sosial (DW Setyawan, 2022).

Skizofrenia ditandai dengan gangguan signifikan dalam cara pandang realitas dan perubahan perilaku seperti: delusi, halusinasi (mendengar, mencium, melihat, menyentuh, atau merasakan hal-hal yang sebenarnya tidak ada), pemikiran tidak teratur, perilaku yang tidak terorganisir, dan agitasi ekstrim atau gerakan melambat

2. Etiologi

a. Faktor predisposisi

1) Faktor Biologis

a) Faktor Genetik

Faktor genetik adalah faktor utama pencetus skizofrenia. Jika seseorang memiliki anggota keluarga dengan skizofrenia, maka resikonya lebih tinggi.

b) Faktor Neuroanatomi

Penderita skizofrenia memiliki jaringan otak relatif lebih sedikit. Hal ini dapat memperlihatkan kegagalan perkembangan atau kehilangan jaringan. Otak penderita skizofrenia terlihat sedikit berbeda dengan orang normal. Pada penderita skizofrenia ventrikel terlihat melebar dan beberapa area terjadi peningkatan maupun penurunan aktivitas metabolik.

c) Faktor Neurokimia

Penelitian neurokimia memperlihatkan perubahan sistem neurotransmitters otak pada penderita skizofrenia. Pada penderita skizofrenia sistem switch pada otak bekerja secara tidak normal. Sehingga sinyal-sinyal yang dikirim mengalami gangguan dan tidak berhasil mencapai sambungan sel yang dituju.

2) Faktor Psikologis

Skizofrenia terjadi karena kegagalan dalam menyelesaikan perkembangan awal psikososial.

3) Faktor sosiokultural dan lingkungan

Faktor sosiokultural dan lingkungan menunjukkan bahwa jumlah penderita skizofrenia pada sosial ekonomi kelas rendah lebih besar dibandingkan dengan sosial ekonomi kelas tinggi.

3. Gejala Skizofrenia

Skizofrenia ditandai dengan gangguan proses pikir, dan emosi yang tidak wajar. Gejala skizofrenia dibagi menjadi dua kategori (Oktaviani et al, 2022), yaitu:

a. Gejala positif

Gejala positif mengarah pada perubahan yang tidak bisa dalam persepsi atau pikiran seseorang. Ditandai dengan adanya:

- 1) Halusinasi adalah persepsi atau pengalaman sensorik pada seseorang yang terjadi secara tidak nyata, seperti mendengar suara-suara yang tidak ada (halusinasi auditori) atau melihat benda-benda yang tidak nyata (halusinasi visual).
- 2) Waham adalah keyakinan yang salah dan tidak berdasarkan kenyataan, seperti keyakinan bahwa seseorang sedang mengawasi atau merencanakan sesuatu terhadapnya atau keyakinan bahwa dirinya memiliki kekuatan atau kemampuan istimewa (Waham kejar, waham curiga, waham kebesaran).
- 3) Perubahan Arus Pikir
 - a) Arus Pikir Terputus: Saat pembicaraan tiba-tiba tidak dapat melanjutkan pembelajaran.

b) Inkoheren: Pembicaraan kacau tidak selaras dengan lawan bicara.

c) Neologisme: Kata-kata yang diucapkan hanya dimengerti diri sendiri tetapi tidak dimengerti orang lain.

4) Perubahan Perilaku

Perubahan perilaku pada pasien skizofrenia dapat mencakup berbagai gejala seperti delusi, halusinasi, perubahan emosi yang tiba-tiba dan kesulitan dalam berpikir logis.

b. Gejala Negatif

1) Hiperaktif: Kondisi dimana seseorang memiliki tingkat aktivitas fisik atau mental yang lebih tinggi dari rata-rata, seringkali sulit ditenangkan dan berfokus pada suatu hal.

2) Agitasi: Kegelisahan atau kecemasan yang ditandai dengan tingkat ketegangan emosional dan aktivitas fisik yang meningkat.

3) Iritabilitas: Kecenderungan untuk merespon dengan mudah terhadap rangsangan atau perubahan emosional yang intens, seperti kemarahan atau frustrasi.

B. Konsep Kemarahan

1. Pengertian Kemarahan

Kemarahan adalah suatu respon emosional alami terhadap situasi yang dianggap mengancam, menyakitkan, tidak adil, atau mengecewakan.

Kemarahan disertai dengan perubahan fisiologis, seperti peningkatan

detak jantung, tekanan darah, ketegangan otot, dan pelepasan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol. Kemarahan memiliki beberapa komponen penting, yaitu:

- a) **Afektif:** Rasa perasaan atau perasaan subjektif yang dialami seseorang, seperti perasaan senang atau takut.
- b) **Kognitif:** Proses berpikir dan penilaian terhadap suatu peristiwa yang dapat mempengaruhi emosi, seperti bagaimana seseorang menilai situasi tertentu sebagai ancaman atau kesempatan.
- c) **Fisiologis:** Respons tubuh terhadap emosi, seperti peningkatan detak jantung, tekanan darah, atau perubahan hormonal. Sistem saraf otonom berperan dalam respons fisiologis ini.
- d) **Perilaku:** Ekspresi atau reaksi yang ditunjukkan seseorang dalam merespons emosi mereka, seperti senyum, tangisan, atau agresi.

2. Regulasi Kemarahan

Regulasi kemarahan merujuk pada kemampuan seseorang untuk mempengaruhi intensitas, durasi, atau ekspresi emosi mereka. Individu yang memiliki kemampuan regulasi kemarahan yang baik cenderung lebih mampu menghadapi stres dan mempertahankan kesejahteraan psikologis. Dalam hal ini, terapi yang dapat membantu seseorang mengatur emosi, seperti terapi relaksasi atau teknik pernapasan, sangat bermanfaat, terutama pada individu dengan gangguan jiwa seperti skizofrenia yang mengalami disfungsi emosional .

3. Pengaruh Kemarahan terhadap Kesehatan Mental dan Fisik

Kemarahan yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik seseorang. Kemarahan yang berlebihan atau dipendam dapat memicu gangguan mental seperti kecemasan, stres berkepanjangan, dan depresi. Oleh karena itu, kemampuan untuk mengelola dan mengekspresikan kemarahan secara sehat sangat penting untuk menjaga keseimbangan mental dan fisik serta meningkatkan kualitas hidup individu.

4. Keterkaitan antara Kemarahan dan Perilaku Kekerasan pada Pasien Skizofrenia

Perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia sering kali dipicu oleh ketegangan emosional yang tidak terkelola. Individu dengan gangguan psikotik, termasuk skizofrenia, memiliki kecenderungan untuk terlibat dalam perilaku kekerasan, terutama jika mereka tidak memiliki keterampilan untuk mengelola atau mengontrol emosi mereka (Untari et al, 2019).

Emosi yang tidak terkendali, seperti kemarahan atau ketakutan, dapat memperburuk perilaku pasien skizofrenia dan meningkatkan risiko kekerasan. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan intervensi yang berfokus pada pengelolaan emosi, seperti terapi relaksasi, untuk mengurangi ketegangan emosional dan meningkatkan kemampuan pasien untuk mengelola respons mereka terhadap stres.

C. Perilaku Kekerasan

1. Pengertian Perilaku Kekerasan

Perilaku kekerasan merupakan suatu bentuk perilaku yang bertujuan untuk melukai seseorang secara fisik maupun psikologis atau tindakan agresif untuk melukai atau membunuh orang lain. Perilaku kekerasan dapat merusak, baik terhadap diri sendiri, orang lain atau lingkungan sekitar. Perilaku kekerasan adalah kemarahan yang diekspresikan secara berlebihan dan tidak terkendali secara verbal sampai dengan mencederai orang lain dan lingkungan (Agnecia et al., 2021). Risiko perilaku kekerasan merupakan perilaku seseorang yang menunjukkan bahwa dapat membahayakan diri sendiri atau orang lain atau lingkungan, baik secara fisik, emosional, seksual, dan verbal. Risiko perilaku kekerasan terbagi menjadi dua, yaitu risiko perilaku terhadap diri sendiri (risk for self-directed violence) dan risiko perilaku kekerasan terhadap orang lain (risk for other-directed violence). Respons tersebut biasanya muncul akibat adanya stressor dan dapat menimbulkan kerugian {Formatting Citation}.

2. Tanda Gejala

Tanda dan gejala adalah sebagai berikut :

Subjektif

- 1) Megatakan benci atau kesal terhadap orang lain
- 2) Mengatakan ingin memukul orang lain

- 3) Mengungkapkan ketidakmampuan untuk mengontrol perilaku kekerasan
- 4) Keinginan untuk menyakiti diri sendiri atau orang lain serta merusak lingkungan

Objektif

- 1) Muka merah dan tegang
- 2) Mata melotot dan pandangan tajam
- 3) Tangan mengepal
- 4) Gelisah dan mondar-mandir
- 5) Tekanan darah, nadi, dan pernapasan meningkat
- 6) Nada suara tinggi, berbicara kasar/kotor
- 7) Perilaku agresif, melukai orang lain atau merusak lingkungan

3. Penyebab

Penyebab perilaku kekerasan ada dua faktor antara lain:

a. Faktor predisposisi

- 1) Psikologis: kegagalan yang dialami dapat menimbulkan frustrasi, dan agresif, serta ketidakpuasan dan rasa aman yang tidak terpenuhi dapat mengakibatkan perkembangan ego yang rendah dan konsep diri yang lemah.
- 2) Perilaku: reinforcement positif yang diterima saat melakukan kekerasan, sering melihat kekerasan dirumah atau diluar rumah.

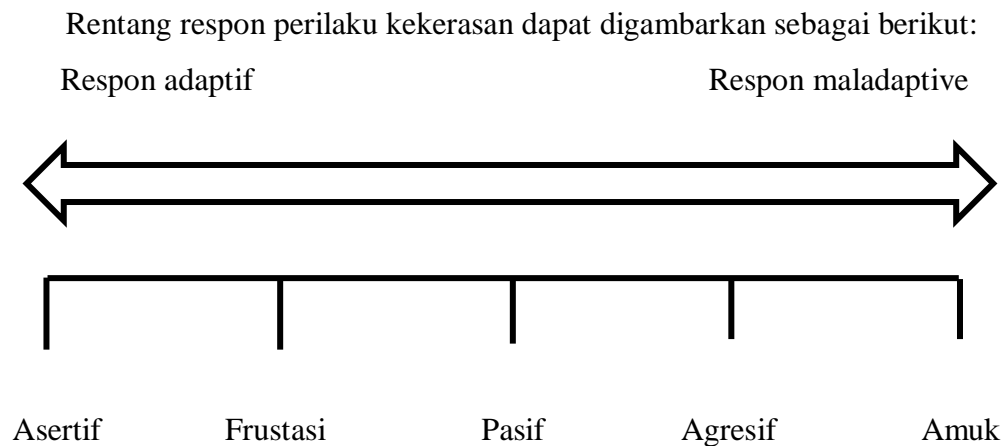
- 3) Sosial budaya: kontrol sosial yang tidak pasti terhadap perilaku kekerasan dapat menciptakan suasana yang mendukung perilaku kekerasan diterima (permissive)
- 4) Bioneurologis: kerusakan sistem limbik, lobus frontal, lobus temporal, dan ketidakseimbangan neurotransmitter berperan dalam terjadinya perilaku kekerasan

b. Faktor presipitasi

Situasi stres seperti kelelahan fisik, keputusasaan, ketidakberdayaan, kepercayaan diri yang rendah, kritikan yang mengarah pada penghinaan, kehilangan orang yang dicintai, atau kehilangan pekerjaan dapat menyebabkan perilaku kekerasan.

4. Rentang Respon

Perilaku kekerasan merupakan status rentang emosi serta ungkapan kemarahan yang dimanifestasikan dalam bentuk fisik. Kemarahan tersebut merupakan suatu bentuk komunikasi dan proses penyampaian pesan dari individu. Orang yang mengalami sebenarnya ingin menyampaikan bahwa “tidak setuju, merasa tidak dianggap, tersinggung, merasa diremehkan atau merasa tidak dituruti”. Rentang respon kemarahan individu dimulai dari respon normal (asertif) sampai pada respon sangat tidak normal maladaptif (Firmawati et al, 2017).



Gambar 2. 1 Rentang Respon

Keterangan

1. Asertif: Kemarahan yang diungkapkan tanpa menyakiti, melukai perasaan orang lain, atau tanpa merendahkan harga diri orang lain. Individu mampu menyampaikan perasaannya secara jelas dan tegas, tetapi tetap menghormati orang lain
2. Frustrasi: Respon yang muncul akibat kegagalan mencapai tujuan atau keinginan. Frustrasi ini dapat menyebabkan individu merasa terancam serta kecemasan yang menimbulkan kemarahan.
3. Pasif: Respon dimana individu tidak mampu mengungkapkan perasaan yang dialami, menyerah dan tidak berdaya.
4. Agresif: Perilaku destruktif yang dapat dikontrol oleh individu, biasanya tidak mau mengetahui hak orang lain,
5. Amuk: Perasaan marah dan bermusuhan serta tidak mampu untuk mengendalikan diri. Pada keadaan ini individu dapat merusak dirinya sendiri ataupun orang lain dan lingkungan.

D. Relaksasi Napas Dalam Kogerta

1. Pengertian Napas Dalam Kogerta

Relaksasi napas dalam kombinasi gerak tangan (Kogerta) teknik yang digunakan untuk menenangkan tubuh dan pikiran dengan memfokuskan perhatian pada pernapasan. Senam kogerta merupakan suatu latihan yang dapat dilakukan dengan menggunakan teknik relaksasi napas dalam. Teknik relaksasi napas dalam sendiri merupakan salah satu bentuk intervensi keperawatan yang dilakukan perawat yang diajarkan kepada klien tentang cara melakukan napas dalam. Relaksasi napas dalam kogerta merupakan terapi non farmakologis yang dilakukan dengan cara tarik napas melalui hidung secara lambat dan dengan maksimal kemudian menghembuskan napas melalui mulut secara perlahan-lahan dengan kombinasi berbagai gerakan tangan yang terdiri dari gerakan pemanasan, gerakan inti dan pendinginan (Mujito et al., 2023).

2. Tujuan relaksasi napas dalam kogerta

Terapi senam dapat menjadi bagian penting dari perawatan medis dan pemeliharaan kesehatan pada pasien gangguan jiwa. Program terapi senam yang tepat mencakup latihan yang sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan individu (Yuliani et al., 2021). Terapi senam relaksasi napas dalam ini harus disesuaikan dengan kondisi individu dan sudah direncanakan sebelumnya. Tujuan terapi senam relaksasi napas dalam kogerta, (Rosdiana et al., 2022) yaitu:

- a. Membuat tubuh menjadi lebih harmonis dan tenang
- b. Sebagai pemulihan fisik dan pemeliharaan Kesehatan
- c. Menurunkan stress dan depresi
- d. Memperkuat/memberdayakan tubuh untuk mengatasi gangguan yang menyerang
- e. Meningkatkan ventilasi paru-paru dan oksigen darah
- f. Meningkatkan kesejahteraan emosional
- g. Mencapai kesehatan dan kebugaran yang positif bagi individu
- h. Meningkatkan kondisi psikologis yang lebih baik
- i. Mengalihkan fokus pada gangguan tertentu
- j. Meningkatkan kualitas tidur dan pemahaman diri
- k. Mengurangi emosi yang berlebihan (Nasar et al., 2023).
- l. Mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup

3. Langkah-langkah

Terdapat 3 tahap dalam pelaksanaan relaksasi nafas dalam kombinasi gerak tangan, yaitu:

- a. Pemanasan

Pemanasan merupakan suatu gerakan peregangan otot yang berfungsi untuk merangsang otot dalam mencegah terjadinya cedera dalam menjalankan suatu aktivitas. Gerakan pemanasan juga berfungsi untuk mengalirkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh sehingga dapat meningkatkan kecepatan denyut nadi, mengencangkan otot-otot tubuh, dan memanaskan badan, sehingga gerakan pemanasan ini

memiliki banyak manfaat bagi tubuh. Berikut macam macam gerakan yang diterapkan dalam teknik relaksasi nafas dalam kogerta ini yaitu:

1) Gerakan burung pipit

- a) Tekuk dan letakkan kedua tangan di depan dada dengan tangan menggenggam, kemudian gerakkan tangan ke atas dan ke bawah seperti burung yang mengepakkan sayapnya.
- b) Secara bersamaan, tekuk kedua lutut hingga membentuk 170° . Gerakan menekuk dan meluruskan lutut adalah satu hitungan.
- c) Lakukan hingga hitungan ke 8

2) Gerakan kelelawar

- 1) Letakkan kedua tangan di samping badan, siku sedikit ditekuk, kemudian ayunkan ke depan dan ke belakang dengan badan sedikit membungkuk ke depan.
- 2) Secara bersamaan, lutut ditekuk hingga membentuk 170° . Gerakan menekuk dan meluruskan lutut adalah satu hitungan.
- 3) Lakukan hingga hitungan ke 8.

b. Gerakan inti

Gerakan inti yaitu melakukan berbagai rangkaian gerak yan dengan program latihan.

1) Gerakan Lumba – Lumba

- a) Dari arah bawah, tarik tangan ke belakang kemudian ke atas, lalu bungkukkan tulang punggung ke depan sambil menurunkan kedua tangan sampai menyentuh punggung kaki.
- b) Secara bersamaan lakukan relaksasi nafas dalam yaitu dengan menarik napas dari hidung dengan perlahan kemudian menghembuskannya melalui mulut secara perlahan.

2) Gerakan Kupu – Kupu

- a) Bungkukkan badan kemudian luruskan sambil menarik kedua tangan ke atas kemudian merentangkan tangan ke samping badan.
- b) Secara bersamaan lakukan relaksasi napas dari hidung dan menghembuskannya melalui mulut secara perlahan.

3) Gerakan Yuyu Rumpung

- a) Tarik kedua tangan dari samping badan ke depan dada dengan posisi telapak tangan berada di atas, kemudian balik telapak tangan dan turunkan sampai ke paha.
- b) Secara bersamaan lakukan relaksasi napas dalam yaitu dengan cara menarik napas dari hidung dan menghembuskannya melalui mulut secara perlahan.

c. Gerakan pendinginan

Gerakan pendinginan merupakan gerakan yang dibutuhkan untuk mengembalikan kondisi fisik dan otot pada posisi semula. Manfaat pendinginan yaitu menurunkan denyut jantung dan pernapasan secara bertahap serta sistem tubuh mulai pada kondisi rileks. Gerakan yang dilakukan berupa gerakan relaksasi meditasi,

- 1) Duduk dengan posisi tenang dan nyaman mungkin.
- 2) Tempelkan jari telunjuk dengan ibu jari kemudian letakkan di atas paha.
- 3) Kemudian pejamkan mata dan fokus pada konsentrasi tidur.
- 4) Secara bersamaan nafas rilek

4. Terapi Relaksasi Kogerta

Terapi relaksasi, khususnya teknik pernapasan dalam, merupakan salah satu pendekatan yang efektif untuk mengurangi ketegangan fisik dan mental pada pasien dengan gangguan jiwa, termasuk skizofrenia. Melalui teknik pernapasan dalam, pasien dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang berfungsi untuk menenangkan tubuh dan meredakan kecemasan serta ketegangan emosional (Putri Ayu et al, 2023).

Pada pasien emosi CRH (corticotropi releasing hormone) dan ACRH (adrenocorticotrophic hormone) meningkat dapat menyebabkan adrenalin dan noradrenalin meningkat jantung menjadi naik dan menyebabkan emosional.

Melakukan relaksasi napas dalam kogerta oksigen otak menjadi adekuat sehingga otak akan mengeluarkan hormon relaks. Dengan keluarnya hormon relaks maka hormon yang dapat menimbulkan ketegangan kembali ke kelenjar. Dampaknya tidak suka marah atau perilaku kekerasan mereda.

Pada pasien skizofrenia yang berisiko mengalami perilaku kekerasan, terapi relaksasi dapat membantu mereka mengatur emosi dengan lebih baik, mengurangi stres, dan menghindari reaksi impulsif yang dapat mengarah pada perilaku agresif. Teknik pernapasan dalam tidak hanya membantu dalam menenangkan tubuh, tetapi juga memberi pasien alat untuk meningkatkan kesadaran diri dan kontrol atas reaksi emosional mereka (Ayud Sikhah, 2023).

5. Penerapan Terapi Relaksasi dalam Praktik Keperawatan untuk Pasien Skizofrenia

Penerapan terapi relaksasi, khususnya teknik pernapasan dalam, dalam praktik keperawatan untuk pasien skizofrenia bertujuan untuk membantu pasien mengelola stres dan emosi mereka secara lebih efektif. Sebagai bagian dari pendekatan holistik dalam perawatan, perawat dapat memanfaatkan terapi relaksasi untuk mendukung pasien dalam mencapai keseimbangan emosional, yang sangat penting dalam pengelolaan gejala skizofrenia.

Beberapa teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam (*deep breathing*), visualisasi, dan pelatihan relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*), dapat digunakan dalam berbagai setting, termasuk di rumah sakit, panti rehabilitasi, atau bahkan dalam praktik home care. Melalui pelatihan ini, pasien diajarkan untuk mengenali ketegangan fisik atau perasaan cemas yang terkait dengan emosi, serta untuk menanggapi ketegangan ini dengan cara yang lebih sehat.

6. Keuntungan Terapi Relaksasi dalam Perawatan Pasien Skizofrenia

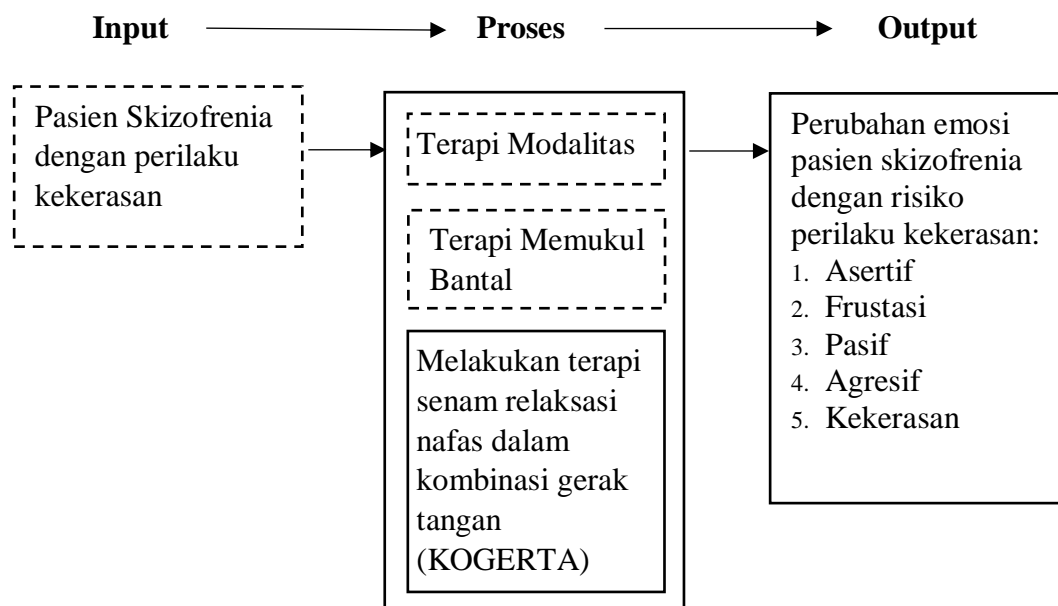
Selain mengurangi kecemasan dan ketegangan emosional, terapi relaksasi memiliki beberapa keuntungan tambahan dalam perawatan pasien dengan skizofrenia, seperti:

- a. **Peningkatan Kualitas Tidur:** Banyak pasien skizofrenia mengalami gangguan tidur yang berkaitan dengan kecemasan atau agitasi emosional. Terapi relaksasi, khususnya pernapasan dalam dan relaksasi otot, dapat membantu menurunkan stres, meningkatkan relaksasi fisik, dan pada akhirnya meningkatkan kualitas tidur.
- b. **Peningkatan Keterampilan Regulasi Emosi:** Dengan rutin berlatih teknik pernapasan dan relaksasi, pasien dapat mengembangkan keterampilan yang lebih baik dalam mengatur emosi mereka, yang sangat penting dalam mengurangi perilaku kekerasan dan impulsif yang berhubungan dengan gangguan jiwa.
- c. **Meningkatkan Hubungan Sosial:** Dengan lebih mampu mengelola emosi mereka, pasien skizofrenia dapat meningkatkan kemampuan

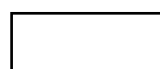
untuk berinteraksi dengan orang lain secara lebih sehat, yang pada gilirannya dapat memperbaiki kualitas hubungan sosial mereka.

- d. Pengurangan Ketergantungan pada Obat-obatan: Teknik relaksasi dapat menjadi alternatif non-farmakologis yang efektif dalam mengurangi kecemasan dan gejala emosional lainnya, yang berpotensi mengurangi kebutuhan akan obat penenang atau obat-obatan lainnya yang digunakan untuk mengelola gejala emosional pada pasien skizofrenia.

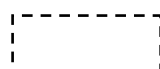
E. Kerangka Teori



Keterangan



: Diteliti



: Tidak diteliti

Gambar 2. 2 Kerangka Teori